



朝夕めっきり肌寒く感じられるようになり、遠足先の公園では木々が秋色にすっかり染まっていました。遠足ではかなりの距離を歩いているのですが、目的地に着くと早速、走ったり・飛んだり友達と仲良く遊んでいました。子どもは本当に元気ですね。

これからも沢山の楽しい行事を控えています。気候の変化で体調を崩しやすくなってきますが、生活リズムを整え元気に登園していただければと思います。



## 令和5年度 保育園入園のしおりを配布中です

来年度5月以降に羽村市内の保育園に入園をご希望される方に対して「保育園入園のしおり」「入園申込書」「勤務証明書」を現在配布中です。ご必要な方は職員までお声かけください。

(提出先) 羽村市役所子育て支援課保育・幼稚園係窓口  
(申込日時) 12/1～12/14 8:30～17:00 ※土は12/10のみ 日は閉庁

## 12/10(土) 大掃除にご協力ください

12月10日(土)に年に一度の大掃除を行います。つきまして、家庭保育が可能なご家庭にご協力いただきますようお願い申し上げます。



## 寒い時期こそ「早寝・早起き・朝ごはん」!!

日を追うごとに、寒さが厳しくなる毎日です。寒い朝は、布団の中が気持ちよくてなかなか出られず、気づいたときには時間がギリギリ!という方も多いのではないのでしょうか。しかし、体調を崩しやすい寒い日こそ、生活リズムを整えることが重要となります。



? どうしたら早く寝かせることができるのでしょうか?

いきなり早寝にするのは大変ですので、まず早起きから始めることが良いと思います。そして、早起きをして、朝の光をあびることで、通常25時間である「人間の体内時計」がリセットされ、正しい生活リズムを送ることができます。



- 1(火) 職員園内研修
- 2(水) 懇談会(ひよこ)
- 4(金) 懇談会(ペンぎん)
- 8(火) 体育指導(幼児)
- 9(水) 懇談会(うさぎ)
- 10(木) 調理保育(ぱんだ)
- 10(木) 懇談会(ぱんだ)
- 11(金) 調理保育(くま)
- 11(金) 懇談会(くま)
- 14~18 身体測定
- 15(火) 音楽指導(幼児)
- 16(水) 保育参加・懇談会(らいおん)
- 18(金) お誕生日会

### 12月の予定

- 5~9 身体測定
- 6(火) 体育指導(幼児)
- 7(水) 秋の健診(全園児)
- 9(金) もちつき
- 10(土) 大掃除
- 14(水) 職員園内研修
- 15(木) 音楽指導(幼児)
- 16(金) 避難訓練
- 21(水) 調理保育(らいおん)
- 23(金) 職員会議
- 23(金) お誕生日会

## はむら保育展 (展示のみ)

11/23(木)~26(土)

保育展は、羽村市内にある認可保育園が、普段の保育の様子を広く皆様にご紹介するイベントです。※今年はコロナ禍のため園紹介の展示のみの実施となります。

羽村市生涯学習センター「ゆとろぎ」展示室

## 怒りの対処

ちょっとしたことで、とっても怒ってしまって、後でふかーく反省することってありませんか? 怒りのおさめ方、みんなどうしているんでしょう…。

### カーツとして手が出そうなとき

子どもは自分よりも力が弱くて小さな人間です。感情を抑える自分なりの方法を見つけてみましょう。

その場から離れる



トイレへこもる、ほかの部屋に閉じこもる、パパにまかせて家出というツワモノも。

思春期を想像する



自分よりもずっと大きくなった息子や娘を想像すると…。

もう、泣いてしまう!

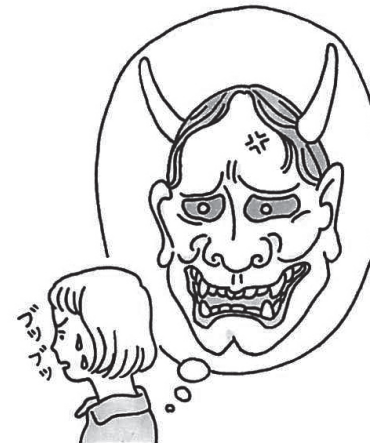


あなたは、よくがんばっています。

### しつこく怒ってしまうとき

「まったくいつもそうなんだから」とネチネチ説教をされるより、「コラ!」と怒鳴られる方が子どもは傷つかないのだとか…。

しわが増えると思う



美と健康のために、怒る時間は短めに。

園で友達に同じことを言っている姿を想像する



園での遊びやおしゃべりは、ママの口調にそっくりです。

自分に言い聞かせる



冷蔵庫に大きく「しつこく怒らない」と書くのも効果的。